



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00140) Középisk.étr.1 5évtől	Ebéd	<p>Pásztor bulgur 15-18, Lencseleves, cékla saláta!</p>	<p>Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Sós kamártás, Burgonya sós féladag, Graham kenyér</p>	<p>Póréhagyma krémleves, Levesgyöngy 18%, Pulyka pörkölt, Sárgarépás rizs, Csemege uborka</p>	<p>Burgonyaleves magyaros!15-18, Vagdalt 15-18, Paradicsomos káposzta15-18, Graham kenyér</p>	<p>Darásmetélt ízzel15-18, Zöldborsós csirkeragu leves, Alma**</p>										
		Energia: 136.14 Kcal / 569.07 KJ		Energia: 745.99 Kcal / 3,118.24 KJ		Energia: 400.88 Kcal / 1,675.68 KJ		Energia: 546.80 Kcal / 2,285.62 KJ		Energia: 458.92 Kcal / 1,918.29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		4.49 g	2.56 g	0.29 g	47.82 g	35.14 g	13.78 g	21.26 g	24.53 g	7.12 g	22.37 g	26.80 g	8.18 g	23.95 g	4.67 g	0.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.86 g	0.12 g	0.08 g	55.31 g	10.00 g	0.94 g	24.91 g	0.00 g	1.50 g	54.57 g	15.00 g	0.15 g	77.32 g	38.14 g	0.64 g		

